Cuisine de Saison

Simples et savoureux

***La polenta et les épis de maïs** permettent de réaliser une multitude de préparations et s'accordent aussi bien avec le salé qu'avec le sucré.*

***Texte:** Jacqueline Vinzelberg* ***Photos et stylisme:** Claudia Linsi* ***Recettes:** Annina Ciocco*

Détacher et collectionner!



Préparation
env. 15 min
Pour 4 personnes.

Avec cette exquise polenta au chou et au gorgonzola, le repas est prêt en un clin d'œil.

Polenta éclair avec chou frisé et gorgonzola



Ingrédients

8 dl de bouillon
4 dl de lait drink
250 g de semoule de maïs fine, 2 minutes (polenta)
200 g de gorgonzola
sel, poivre
300 g de chou frisé
1 oignon
2 cs d'huile d'olive

Préparation

Porter à ébullition le bouillon avec le lait. Y verser la semoule de maïs en pluie en remuant. Laisser mijoter env. 4 min sans cesser de remuer. Retirer la casserole du feu. Couper le gorgonzola en morceaux. En mélanger la moitié avec la polenta. Saler et poivrer. Laisser gonfler env. 5 min à couvert. Couper le chou et l'oignon en lanières. Faire suer l'oignon dans l'huile. Ajouter les lanières de chou et les faire cuire brièvement en les gardant croquantes. Saler et poivrer. Servir avec la polenta et le reste du gorgonzola.

Temps de préparation:
env. 15 min

Par personne: env. 22 g de protéines, 24 g de lipides, 54 g de glucides, 2150 kJ / 520 kcal

Epis de maïs avec sel au citron vert et sésame



Ingrédients

6 épis de maïs doux
8 cs de graines de sésame
2 cs de fleur de sel
2 citrons verts (seulement l'écorce)
100 g de beurre

Préparation

Retirer les feuilles et les barbes des épis de maïs. Porter à ébullition un grand volume d'eau dans une grande casserole. Y laisser cuire les épis à couvert durant env. 30 min à feu doux. Entre-temps, faire griller les graines de sésame dans une poêle sèche jusqu'à légère coloration. Les verser dans un mortier avec la fleur de sel. Prélever le zeste des citrons verts en fins filaments et les ajouter. Broyer le tout. Laisser égoutter les épis de maïs, puis les badigeonner de beurre de tous les côtés. Les parsemer de sel au citron vert et sésame.

Suggestion

Faire cuire les épis de maïs dans un cuit-vapeur ou une marmite à pression. Observer les consignes du mode d'emploi de chacun des ustensiles.

Temps de préparation:
env. 35 min

Par personne: env. 12 g de protéines, 33 g de lipides, 49 g de glucides, 2250 kJ / 540 kcal

Polenta rôtie avec tomates et courgettes



Ingrédients

8 dl de bouillon de légumes, 4 dl de lait drink, 150 g de semoule de maïs à gros grains (bramata), 120 g de semoule de maïs moyenne (polenta), 25 g de parmesan, 1 œuf, sel, poivre, noix muscade, 7 cs d'huile d'olive, 1 bouquet de fines herbes variées, p. ex. persil plat et ciboulette, 2 courgettes d'env. 200 g, 4 tomates, 1 gousse d'ail

Préparation

1. Porter le bouillon à ébullition avec le lait et la semoule de maïs à gros grains. Y verser la semoule de maïs fine en pluie. Laisser cuire à feu doux durant env. 40 min en remuant fréquemment. Y râper le parmesan et ajouter l'œuf. Bien mélanger le tout. Assaisonner de sel, poivre et noix muscade. Huiler légèrement une plaque à gâteau. Y étaler la polenta sur env. 1,5 cm d'épaisseur. Réserver au moins 1 h au frais, jusqu'à raffermissement de la polenta.

2. Hacher les fines herbes. Couper les courgettes et les tomates en brunoise. Chauffer la moitié de l'huile restante. Y presser l'ail. Ajouter les petits dés de courgettes et de tomates et faire revenir brièvement afin qu'ils restent un peu croquants. Ajouter les fines herbes, saler et poivrer. Couper la polenta en carrés d'env. 8 x 8 cm. Les faire rissoler dans le reste de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis les dresser avec les tomates et les courgettes.

Temps de préparation:
env. 60 min + réfrigération au moins 1 h

Par personne: env. 16 g de protéines, 25 g de lipides, 57 g de glucides, 2200 kJ / 520 kcal



Tout sur le maïs

Beau et bon

Le rouge-tessinois*

Le rouge-tessinois est une vieille variété de maïs régionale redécouverte tout récemment. Sa principale caractéristique est la teinte rouge de ses grains Elle **se prête parfaitement à la préparation de la polenta**. C'est d'ailleurs pour cela qu'on la cultive à nouveau depuis 2004 dans le canton du Tessin.

*En vente dans certaines régions sous forme de semoule de maïs.



Le baby maïs

Le baby maïs ou mini-maïs est une variété de maïs doux **récolté avant d'arriver à maturité**, alors qu'il mesure dix centimètres de long. Il est principalement vendu en saumure, dans des bocaux, mais ses tendres épis sont également délicieux cuisinés, par exemple blanchis et sautés dans un peu de beurre et de sucre ou de sel.

Le maïs doux

Seules les variétés de maïs doux **peuvent être directement consommées**. S'il en existe de différentes tailles, formes et couleurs, toutes les variétés de maïs doux possèdent une saveur douce caractéristique. Les autres types de maïs, notamment le maïs grain et le maïs vitreux, sont utilisés comme fourrage ou séchés puis moulus en farine et en semoule.